

Main table with columns for date, menu name, main ingredients, food items, energy, and nutrients. Includes a graduation message on March 18th.

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

Summary table for energy and nutrients: 650 kcal, 26.8g protein.

今月の献立について

- 3月3日はひなまつりです。行事食として、3日(月)に「ちらしずし」...
●卒業のお祝いとして、12日(水)に「赤飯」「鶏のから揚げ」を実施します。
●毎月19日は「食育の日」です。佐世保市小佐々町産の煮干しでだしを取った、「けんちん汁」を実施します。長崎県は煮干しの生産量が日本一です。
●季節の果物として、「しらぬい」「いちご」を献立に取り入れています。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産
じゃがいも・にんじん・だいこん・しょうが
切り干しだいこん・ねぎ・だいず
エリンギ・えのきたけ・きゅうり
はくさい・キャベツ・ぶり
米・ひよこつる
牛乳・煮干しは佐世保市産を使用しています。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3 (月)	牛乳 ちらしずし 野菜わん ぶりのレモンソース漬 塩もみきゅうり ひなあられ	鶏肉 厚揚げ ぶり	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん 切り干し大根 きゅうり たまねぎ レモン	米 砂糖 ひなあられ かたくり粉	油	795 26.5
4 (火)	牛乳 コッペパン ミートボールと大豆のトマト煮 ほうれん草のソテー	ミートボール 大豆 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	778 32.8
5 (水)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 卵焼き 甘酢あえ おかかぶりかけ	鶏ひき肉 卵 さつまあげ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく たまねぎ もやし	米 じゃがいも 砂糖	油	779 28.9
6 (木)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ トンカツ ゆでキャベツ 1食ソース バナナ	鶏肉 とんかつ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい コーン キャベツ バナナ	パーカーハウスパン マカロニ	油	777 31.2
7 (金)	牛乳 麦ごはん ビビンバ(焼肉・ナムル・錦糸卵) 春雨スープ	豚肉 米みそ 卵 おさかなボール	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま油	748 30.2
10 (月)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ツナサラダ(ツナ)	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	804 29.8
11 (火)	牛乳 バインパン ちゃんぽん りんかけ大豆 いちご	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ いちご	バインパン ちゃんぽん 砂糖 かたくり粉	油	841 37.2
12 (水)	牛乳 赤飯 ひよつづの吸い物 鶏のから揚げ レモンあえ	あずき かまぼこ 魚そうめん 鶏肉	牛乳 ひよつづ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン	米 もち米 かたくり粉 砂糖	油	789 37.1
13 (木)	～ 3年生のみなさん 卒業おめでとうございます ～							
14 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしのおかか煮 ひじきとれんこんの炒り煮 オレンジ	厚揚げ 麦みそ かつおぶし 鶏ひき肉 油揚げ いわし	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん いんげん	はくさい たまねぎ れんこん オレンジ	米 砂糖	油	779 29.2
17 (月)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー しらぬい	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり しらぬい	米 砂糖 かたくり粉 春雨	油 ごま油	806 29.6
18 (火)	牛乳 コッペパン レタスと卵のスープ ジャーマンポテト バナナ	卵 鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	レタス たまねぎ しめじ バナナ	コッペパン かたくり粉 じゃがいも	油	779 31.0
19 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ひじきあえ	厚揚げ さば みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう きゅうり	米 里芋	油	828 29.7
21 (金)	牛乳 ごはん(少なめ) カレーうどん ツナと野菜の炒め物 ミニピーチゼリー	豚肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ	米 うどん ゼリー	油	779 27.9
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							学校給食	830
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。							摂取基準	34.2

今月の献立について

- 3月3日はひなまつりです。行事食として、3日(月)に「ちらしずし」
「ひなあられ」を実施します。
また、「ぶりのレモンソース漬」のぶりは、長崎県産です。
- 卒業のお祝いとして、12日(水)に「赤飯」「鶏のから揚げ」を実施します。
- 毎月19日は「食育の日」です。佐世保市小佐々町産の煮干しでだしを取った、
「けんちん汁」を実施します。長崎県は煮干しの生産量が日本一です。
- 季節の野菜や果物として、「レタス」「しらぬい」「いちご」を献立に取り入れて
います。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産
じゃがいも・にんじん・だいこん・しょうが
切り干しだいこん・ねぎ・だいす
エリンギ・えのきたけ・きゅうり
はくさい・キャベツ・ぶり
米・ひよつづ
牛乳・煮干しは佐世保市産を使用しています。